

北浜地区

シニアいきいきおでかけマップ



あなたのお住まいの地域には、シニアが集う場所がたくさんあります。地図を見て、興味がある活動に参加してみませんか。

また、こんなグループがあるよ！というものがありましたら、ぜひ教えてください。

シニア世代が集う場所

【Ⅰ】 シニアクラブ

おおむね60歳以上の高齢者が、地域で自主的に組織した団体です。
社会奉仕活動、健康づくりを進める活動、自らの生きがいを高める活動をはじめとした地域を豊かにする各種活動を行い、
高齢期の生活を健康で豊かなものにすることを目的としています。

○問合せ先 浜松市老人クラブ連合会 浜北区支部 事務局 TEL587-4830

(地域名) シニアクラブ名	(地域名) シニアクラブ名
(寺島) ひまわりの会	(西美園上) 西友会
(寺島東) 庄園長寿会	(東美園) 五八会
(高畑) 寿会	(油一色) 菜の花会
(中条) 泉寿会	(本沢合) 楽友会
(横須賀) 常盤会	(小林上) 福寿会
(小林下) さつき会	(道本) 道友会
(沼) 五十鈴会	(高園) 高園もみじ会
(貴1,2,3) 松葉会 一休会中一	(永島) 親永会
(貴4) 壮友会	(上善地) さつき会
(貴5) 亀寿会	(八幡団地) どんぐりの会 一休会中一
(貴7) 春風会 一休会中一	四寿クラブ(上小林、下小林、本沢合、道本のシニアクラブで構成)

【Ⅱ】 ロコモーショントレーニング

ロコモーショントレーニング(通称:ロコトレ)といい、自治会の集会所等
自宅から通える身近な場所で、仲間と一緒にトレーニングに
取り組んでいます。健康寿命を延ばし、いきいきと元気で生活するために、
ロコモティブシンドローム(運動器症候群)を予防するトレーニングを
行います。椅子を利用したスクワットや開眼片足立ちなど、
簡単な運動を行うことで、運動機能の向上を図ります。

○問合せ先 地域包括支援センター北浜 TEL584-2733

【Ⅲ】 サロン

地域にお住まいの住民が気軽に集える場所をつくることを通じて、地域の「仲間づくり」「出会いの場づくり」「健康づくり」をするための活動です。サロンはそんな地域の方たちが参加し、定期的集まることで顔なじみの輪を広げ、いきいきとした楽しい生活を送ることを目的としています。

○問合せ先：浜松市社協浜北地区センター TEL586-4499



【Ⅳ】 居場所

最近注目を集めている新しい集いの場です。

高齢者、障がいのある人、子どもなど、誰もが利用することができる地域交流の場です。いつでも立ち寄れ、いつでも帰ることができます。このような場所が地域が増えることが、今期待されています。

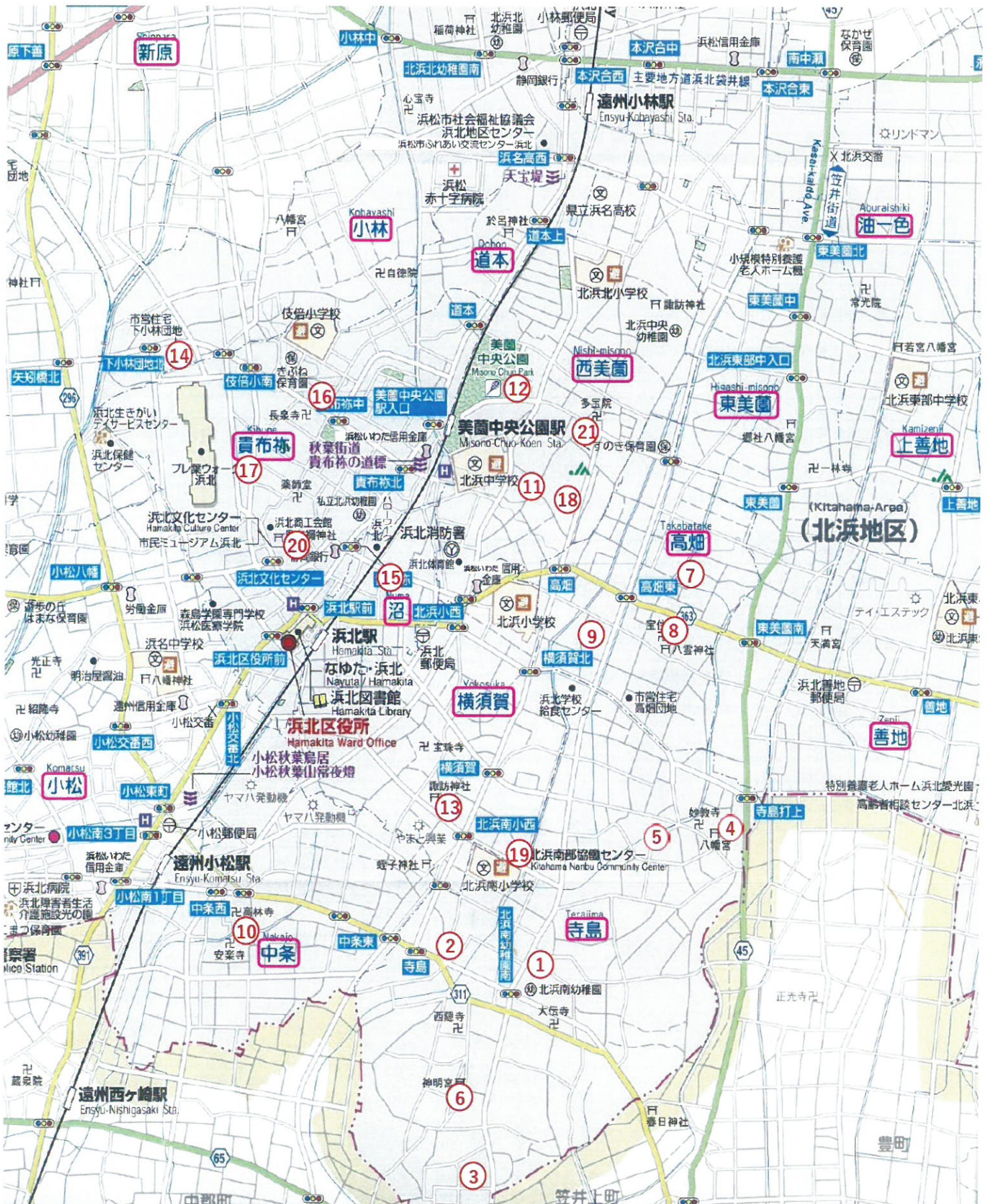


北浜地区（1）エリア

(寺島)寺島公会堂 年10回 → カソ-お茶のみ会 第4木曜 → ロコモ-寺島ミニデイサービス こだま 年10回 → ロコモ-ひまわりの会 ロコモサロン	地図番号	参加人数	活動内容詳細
	①	20人	時の話題等懇談
		17人	ロコモ体操他
		27人	ロコモ体操他
(寺島)寺島消防会館 地域の青年部会、子供会	地図番号	参加人数	活動内容詳細
	②	40人	地域の青年部会等
(寺島)南崎公園 地域の子供会、シルバークラブ	地図番号	参加人数	活動内容詳細
	③	15人	ひまわりの会グラウンドゴルフ等
(寺島)寺島東公民館	地図番号	参加人数	活動内容詳細
	④		庄園長寿会 趣味部 (茶飲み会、輪投げ、ベタボード他)
(寺島)寺東ふれあい公園	地図番号	参加人数	活動内容詳細
	⑤		グラウンドゴルフ
(寺島)神明公園、神明会館(神明宮社務所)	地図番号	参加人数	活動内容詳細
	⑥	15人	ラジオ体操、地域の集會
(高畑)高畑公民館 第3土曜 → ロコモ-高畑さわやかいきいきサロン 年12回 → カソ-高畑自治会ふれあいいきいきサロン 毎月10日 → 防犯パトロール 年1回 → 三世代ふれあい納涼祭 年2回 → 三世代ふれあいスポーツ祭 年1回 → 三世代ふれあいしめ縄づくり、もちつき会 町内運動会、納涼祭	地図番号	参加人数	活動内容詳細
	⑦	25人	ロコモ体操、銭太鼓、脳トレゲーム、しりとりゲーム、健康の話
		52人	輪投げ、舞踊、カマ、囲碁将棋、麻雀、詩吟、お囃子、大正琴、健康炊き出し他
		20~25人	自発光式タスキをつけて防犯パトロール
		250~300人	夜店、模擬店、パザー、手踊り、花火大会
		200~250人	ボール運び、スポーツ競争、パン食い競争、ビンゴ等
		150~200人	公民館内でしめ縄づくり、外で餅つきを行う
		町内会対抗玉入れ、借物競争	
(高畑)高畑八雲神社境内 毎朝	地図番号	参加人数	活動内容詳細
	⑧	15~20人	ラジオ体操
(高畑)きたはまの郷 第1,3金曜 → ロコモ-ひまわりの会	地図番号	参加人数	活動内容詳細
	⑨	18人	ロコモ体操、ゲーム他
(中条)中条公民館 年12回 → カソ・ロコモ-いきいきサロンさつき会	地図番号	参加人数	活動内容詳細
	⑩	27人	口、手指の体操、ロコモ体操、ゲーム他
(西美園下)西美園下公民館	地図番号	参加人数	活動内容詳細
	⑪	5人	習字教室 (毎週火曜)
			グラウンドゴルフ (毎週火・金曜)
	10人	老人カラオケクラブ (隔週月曜)	

美園中央公園	地図番号	参加人数	活動内容詳細
	⑫	25~30人	グラウンドゴルフ（毎週火・木曜）
横須賀諏訪神社	地図番号	参加人数	活動内容詳細
	⑬		ラジオ体操（毎朝）
(下小林)下小林団地内集会所 毎月1回 → ココモー小林下さつき会 年4回 → サロン小林下ふれあいいきいきサロン	地図番号	参加人数	活動内容詳細
	⑭	28人	ココモ体操他
49人		講話、体操他	
(沼)沼コミュニティセンター 月2回 → ココモーシニアクラブ 五十鈴会 毎月1回 → サロン沼第1町内会サロン	地図番号	参加人数	活動内容詳細
	⑮		ココモ体操他
			体操、おしゃべり（H30.8発足）
(貴布祢4区) 貴布祢第4町内会公民館 週5日ほど → シニアクラブ 壮友会	地図番号	参加人数	活動内容詳細
	⑯	80人	書道、カラオケ、囲碁、ハーモニカ、わなげ他
			ラジオ体操（ふれあい公園にて）
(貴布祢5区) 貴布祢5区公民館 第1・3木曜 → ココモーかめかめサロン 年7回 → サロンひまわりの会いきいきサロン	地図番号	参加人数	活動内容詳細
	⑰	20人	ココモ体操他
35人		講話、頭の体操、レクリエーション他	
アイケアおおるり西美園 第1・3木曜 → ココモー遠江サロン西美園	地図番号	参加人数	活動内容詳細
	⑱	12人	ココモ体操他
北浜南部協働センター 全8回 → 北浜南部生きがい教室 すみれ 毎週水曜 → ココモー体操ヨガ教室 カモミール 毎週金曜 → ココモーシルバーサロン南部協働センター	地図番号	参加人数	活動内容詳細
	⑲	40人	
		11人	ココモ体操他
8人		ココモ体操他	
浜北文化センター 第1・3火曜 → ココモーはつらつクラブ 第3木曜 → ココモーシルバーサロン	地図番号	参加人数	活動内容詳細
	⑳	10人	ココモ体操他
7人		ココモ体操他	
(西美園中) 西美園中公民館 ※写真は北浜(2)エリアにあります。	地図番号	参加人数	活動内容詳細
	㉑		ラジオ体操（毎朝）

◆北浜地区(1)エリア◆



① 寺島公会堂



② 寺島消防会館



③ 南崎公園



④ 寺島東公民館



⑤ 寺東ふれあい公園



⑥ 神明公園、神明会館



⑦ 高畑公民館



⑧ 高畑八雲神社境内



⑨ きたはまの郷



⑩ 中条公民館



⑪ 西美園下公民館



⑫ 美園中央公園



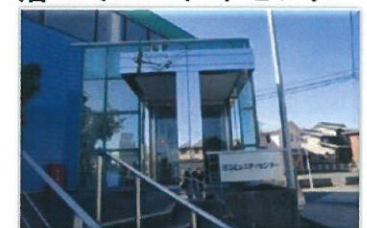
⑬ 横須賀諏訪神社



⑭ 下小林団地内集会場



⑮ 沼コミュニティセンター



⑯ 貴布祢第4町内会公民館



⑰ 貴布祢5区公民館



⑱ アイケアおおるり西美園



⑲ 北浜南部協働センター



⑳ 浜北文化センター



北浜地区（２）エリア

(西美園中)西美園中公民館	地図番号	参加人数	活動内容
	⑳		ラジオ体操（毎朝）
(西美園上)西美園コミュニティセンター 毎月2～3回 → シニアクラブ 西友会 第1土曜 → サロン 唱歌童謡を歌う会	地図番号	参加人数	活動内容
	㉑	61人	月例会、奉仕活動、かた竹、交通教室など
40人		唱歌、童謡をピアノに合わせて歌唱する	
(東美園)東美園公民館 年12回 → サロン 東美園ほほえみサロン	地図番号	参加人数	活動内容
	㉒		ラジオ体操（毎日）
		15人	カラオケ（毎週月曜）
		40人	輪投げ 月2回 月例大会実施（第2・4水曜）
		15人	インストラクターを招きヨガ（第2・4金曜）
		10人	絵手紙（第3金曜）
		60人	茶話会7回、食事会5回
20人	趣味活動（囲碁など）（第1月曜・第3水曜）		
(東美園)東美園児童遊園地	地図番号	参加人数	活動内容
	㉓	44人	グラウンドゴルフ 月1回月例大会実施（毎週火、木曜）
(油一色)油一色公会堂 年4回 → サロン 油一色お茶飲み会	地図番号	参加人数	活動内容
	㉔	30人	ゲーム、体操他
(美園団地)美園団地公民館 年20回 → サロン みその会	地図番号	参加人数	活動内容
	㉕	22人	講話、グラウンドゴルフ等
(本沢合)本沢合公民館 年4回 → サロン エンゼルほんざ愛料理教室	地図番号	参加人数	活動内容
	㉖	10人	銭太鼓（毎週水曜）
		30人	健康体操（第1・3火曜）
		30人	カラオケ（第1・3土曜）
		6人	詩吟（第1・3日曜）
		10人	ラジオ体操（毎日）
			グラウンドゴルフ
		38人	75歳,84歳以上を対象に会食、ゲーム他
10人		男女比6:4 ミニを決めて全員で調理（第4金曜）	

(道本)道本公民館前グラウンド	地図番号	参加人数	活動内容
	②⑧		グラウンドゴルフ

(善地)竜池南自治会コミュニティセンター 年12回(第3月曜) → サロン-善地いきいきサロン	地図番号	参加人数	活動内容
	②⑨	21人	塗り絵、童謡、折紙他

(善地)北浜東部中学校	地図番号	参加人数	活動内容
	③⑩		ラジオ体操(毎日)

(上善地)上善地公民館 年24回 → サロン-さつき会	地図番号	参加人数	活動内容
	③①	15人	食事会、カラオケ他

(八幡団地)八幡団地公民館 毎週金・日曜 → ロコモ-どんぐりの会	地図番号	参加人数	活動内容
	③②	15人	ロコモ体操他

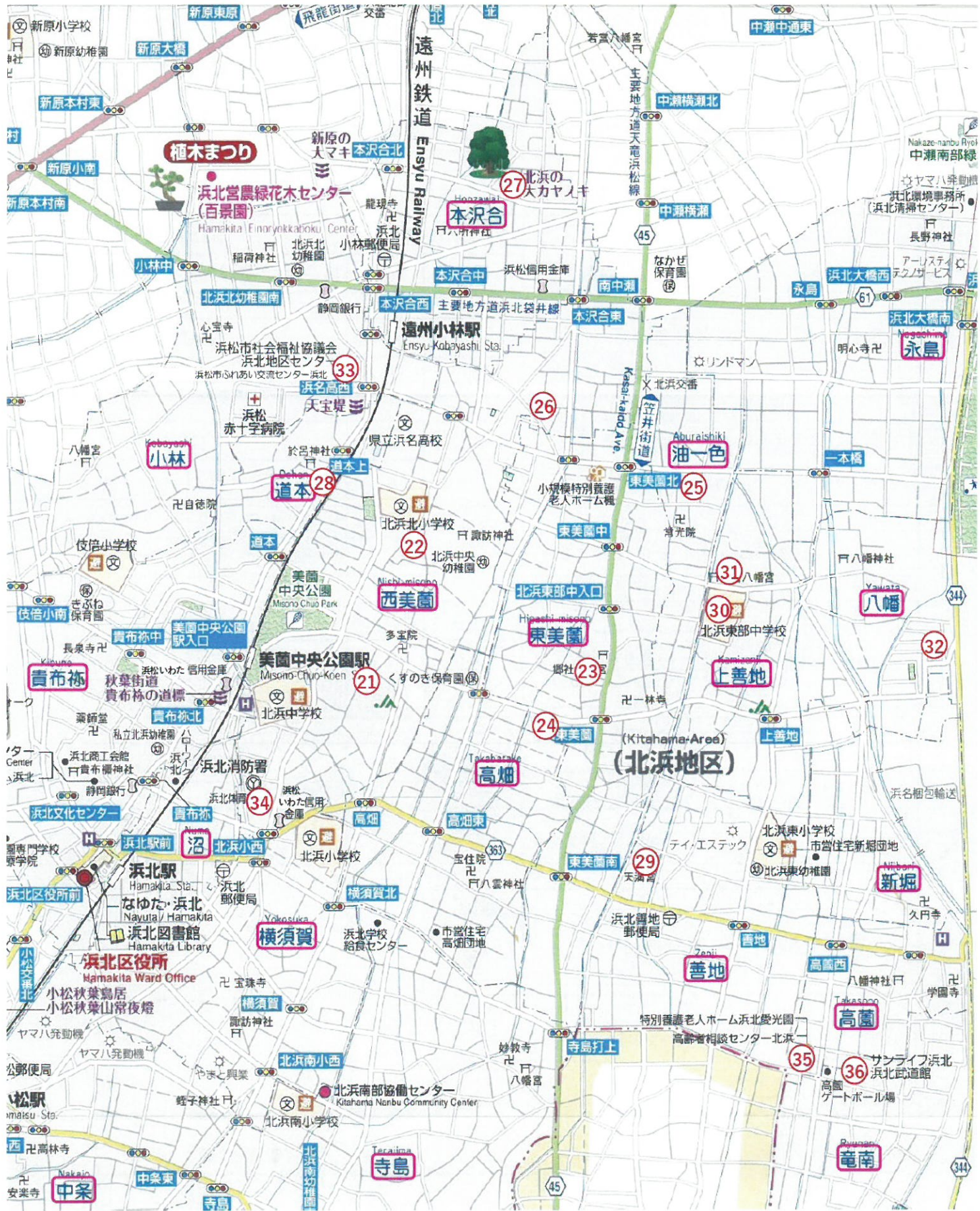
(小林)ふれあい交流センター浜北 第2・4火曜 → ロコモ-浜北ロコモの会	地図番号	参加人数	活動内容
	③③		ラジオ体操(毎日)
		120人	講話、カラオケ、ゲーム他(2ヶ月に1回) ※地域自治会活動へも参加
10人	ロコモ体操他		

浜北体育館 ほぼ毎週月曜 → ロコモ-いきいきクラブ	地図番号	参加人数	活動内容
	③④	11人	ロコモ体操他 道友会スティックリング

浜北愛光園 第3火曜 → いかまいか北浜 送迎・昼食有、500円(遠足、外食の場合は昼食費など全て実費負担)	地図番号	参加人数	活動内容
	③⑤	9人	ロコモ体操(毎回) 創作活動、カラオケ、 遠足・外食(年3回程度)

サンライフ浜北 毎週火曜 → 運動器ぶらす 530円	地図番号
	③⑥

◆北浜地区(2)エリア◆



⑳ 西美蘭中公民館



㉑ 西美蘭コミュニティセンター



㉒ 東美蘭公民館



㉓ 東美蘭児童遊園地



㉔ 油一色公民館



㉕ 美蘭団地公民館



㉖ 本沢合公民館



㉗ 道本公民館前グラウンド



㉘ 亀池南自治会コミュニティセンター



㉙ 北浜東部中学校



㉚ 上善地公民館



㉛ 八幡団地公民館



㉜ ふれあい交流センター浜北



㉝ 浜北体育館



㉞ 浜北愛光園



㉟ サンライフ浜北



作成 平成31年3月

改訂 令和3年2月

作成者 生活支援体制づくり協議体(包括北浜圏域)委員

事務局 浜松市社会福祉協議会 浜北地区センター

〒434-0031 浜松市浜北区小林 1272-1

TEL053-586-4499 FAX053-586-4909